

**ISTITUTO COMPRENSIVO**  
**“VIA MEROPE 24”**  
**PIANO DI LAVORO EDUCATIVO- DIDATTICO**  
**di EDUCAZIONE FISICA**

*Per candidati privatisti agli esami*

**PROGRAMMA IN DETTAGLIO**

Considerati gli obiettivi e le competenze disciplinari definiti nel PTOF, si prevede il seguente programma:

- Schemi motori, abilità e capacità motorie: definizioni.
- Percorsi e Circuiti motori e sportivi: definizioni.
- Pallavolo: Storia, regolamento e principali aspetti tecnico-tattici.
- Pallacanestro: Storia, regolamento e principali aspetti tecnico-tattici.
- Pallamano: Storia, regolamento e principali aspetti tecnico-tattici.
- Atletica Leggera: Storia, regolamento e principali aspetti tecnico-tattici.
- Tennis Tavolo, Badminton, Tennis: Storia, regolamento e principali aspetti tecnico-tattici. – Giochi ginnici e giochi di destrezza con e senza la palla: definizioni e principali aspetti specifici. –
- Badminton/Tennis Tavolo/Tennis: semplici fondamentali tecnici e tattici.
- Resistenza aerobica e Velocità: differenze e principali aspetti specifici.
- Proposte di Fitness: definizione e applicabilità.
- Sistema nervoso e attività fisica (funzioni e strutture).
- Energetica muscolare.
- Basi di traumatologia sportiva e di primo soccorso.
- Storia delle Olimpiadi moderne e cenni giochi paralimpici.
- Sport e totalitarismi.
- L'emancipazione femminile attraverso lo Sport.
- Storia dello Sport negli ultimi due secoli.
- Doping e dipendenze
- Approfondimento “Postura e salute”
- Approfondimento su “Politica e Olimpiadi”